

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás – és masszázsterapeuta szak*

**2014. május 23.**

**GYEMSZI EFF**

## T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (\*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

**1.\* Sorolja fel a masszázis kontraindikációit!  
Írjon hetet /7/!**

**7 pont**

- *akut fertőző betegség*
- *akut ízületi gyulladás*
- *súlyos bőrbetegség*
- *magas láz*
- *akut gyulladás*
- *elmebetegség*
- *friss szívinfarktus*
- *veszélyeztetett terhesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\* Jellemezze a Yin masszázis mozdulatait!**

**2 pont**

*Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció,  
a meridiánáramlással ellentétes irányban.  
Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázis.*

**3.\* Ismertesse a Thai masszázis hatását!**

**4 pont**

*A Thai masszázis sokoldalú. Hat az izmokra, kötőszövetre, a  
meridiánokra, ízületekre, vegetatív idegrendszerre, szervekre,  
kiválasztásra, vérkeringésre, az energiát harmonizáló vonalakra,  
pontokra.*  
*Relaxál, csökkenti a feszültséget, a fájdalmat, a depressziós hangulatot.*  
*A Thai masszázis az ember energiatestére ható, egy pszichoszomatikus,  
terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.*

4. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, 4 pont**   
**amelyeket yumeiho masszőr végez!**

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

(Csak a négy /4/ válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

5. **Hasonlítsa össze a keleti és nyugati mozgásrendszereket 6 pont**   
**az alábbi szempontok alapján!**

	Nyugati	Keleti
A testre gyakorolt hatása	<i>a nagyobb teljesítmény, a győzelem, az erő, az állóképesség, a gyorsaság, az ügyesség fejlesztése</i>	<i>az egészség fenntartása, a fizikai és szellemi egyensúly megteremtése</i>
Célja	<i>általában eredménycentrikus, minél gyorsabb fejlődésre törekszik</i>	<i>a mindennapos gyakorlás, sőt maga a gyakorlás az eredmény, a fejlődés egyéni ritmusát tartja ideálisnak</i>
A személyiségre gyakorolt hatása	<i>bár az egész személyiséget igénybe veszi, a hangsúly a fizikai teljesítményen van</i>	<i>nagyobb hangsúlyt kap a tudat, a szellem szerepe</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6. Sorolja fel a hatha jóga lépcsőfokait/ágait!****8 pont** 

- *Jama – egyetemes erkölcsi alapelvek*
- *Nijama - megtisztulás*
- *Ászana - testtartások*
- *Pránajáma - légzőgyakorlatok*
- *Pratjáhára - a tudat felszabadítása*
- *Dhárana - koncentráció*
- *Dnyána - meditáció*
- *Szamádhi - megvilágosodás „felébredés”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

**7. Sorolja fel a taicsi-csuan nagy iskoláit (irányzatait)!****4 pont** 

- *Chen*
- *Yang*
- *Wu*
- *Sun*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

**8.\* Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül hetet /7/!****7 pont** 

- *könnyebb légzés*
- *kényelmesebb állás*
- *jobb látás*
- *a csontrendszer megerősödik*
- *a fájdalom csillapodik vagy megszűnik*
- *érzékelés (hallás, ízlelés, tapintás) finomodik*
- *tudatosság fokozódik*
- *önértékelés növekedik*
- *aktivitás megváltozik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. **Húzza alá a felsoroltak közül a Csikung stílusokat!**

6 pont

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Kai

(Csak a hat/6/ helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

10.\* **Fogalmazza meg röviden a Tao lényegét!**

2 pont

*A kínai vallásfilozófia egyik alapfogalma. Minden dolog eredete, a mindent átható alapelv. A mennybe vezető út, a nem-cselekvés útja. Az Univerzumban megnyilvánuló Törvény.*

11. **Írja le röviden a kínai kultúra egészség fogalmát!**

3 pont

*A természet, a társadalom, a család és a belső én Taojával kialakított összhang. Más oldalról: a testműködés harmóniája, a Yin-Yang egyensúly. A vezetékekben az életerő (Csi) szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat.*

**12.\* Soroljon fel a meditáció gyakorlásához szükséges külső és belső feltételek közül négyet /4/!** **4 pont**

- *csendes, nyugodt környezet*
- *megfelelő testhelyzet*
- *nyugodt légzés*
- *ellazított izmok*
- *lecsendesített tudat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.\* Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül ötöt /5/!** **5 pont**

- *izomfeszülés*
- *káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben*
- *elégtelen /helytelen légzés*
- *energiapazarlás*
- *dekoncentrált tudat*
- *rossz testtartás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**14. Nevezze meg azokat az országokat, ahol a meditációs technikára, jógára, illetve Csikung-ra utaló régészeti leleteket tártak fel! Töltse ki a táblázatot!** **8 pont**

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendzsodárói pecséthenger	<i>Pakisztán</i>
Lótuszülés, gundestrupi üst	<i>Dánia</i>
Lótuszülés, osebergi favödör	<i>Norvégia</i>
Jógagyakorlat, olmék szobrok	<i>Mexikó</i>
Csikung, kínai selyemfestmény	<i>Kína</i>
Yin - Yang jel, Kells-i kódex, tankerék (Buddha)	<i>Írország</i>
Harmadik szemet ábrázoló hajviselet	<i>Magyarország</i>
Végtelen csomó jel, Mohendzsodáró	<i>Pakisztán</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.\* **„Ne légy merev, hiszen ami merev, az törik” – mondta Lao-Ce. Öregedés = merevség. Indokolja, hogyan lehet a merevség ellen védekezni!** **5 pont**

*Szervezetünk mozgása, mozgatása az egyik legfontosabb feladatunk. Szüksége van az ereknek, a bőrnek, az izmoknak, ízületeknek, kötőszövetnek, s főleg a csontrendszernek a működésjavításra.*

*Több lesz az energiánk, mások lesznek a gondolataink, érzéseink, hangulatunk mozgás után.*

*A rugalmasság fenntartása szempontjából különösen hatékonyak a lágy, köríves keleti mozgások: a tai chi chuan, a csikung és az erős nyújtásokat alkalmazó jóga. A masszázsközül elsősorban a keleti masszázsközül – thai, kínai, ayurvédikus masszázs, vagy a shiatsu, yumeiho ajánlható.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16.\* **Sorolja fel a Yumeiho masszázsközül kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt /2-2/!** **4 pont**

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.\* **Írjon hét /7/ mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánl!** **7 pont**

- *„belső erősítő” Csikung gyakorlatok*
- *a Taicsi Csuan-Csikung „labdaemelés” és a „a páva széttárja szárnyait” című gyakorlatai*
- *a jóga pránájáma gyakorlatai*
- *hasbeszívás (uddijána)*
- *nauli*
- *jóga mudra*
- *budzsangászana (kobraállás)*
- *szalabhászana (szöcskeállás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



**18. Írja le és jellemezze, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csi Kung a máj és az epehólyag gyógyítására!**

5 pont

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a máj fölé tesszük a bordák alá jobb oldalon.*
- *Kép: tavasz van, kelet felé nézünk az éppen felkelő napba.*
- *Ennek energiáját vesszük fel a májban növekvő fa friss, zöld hajtásaival, melyek lassan betöltik az egész májat és epehólyagot.*
- *20 perc relaxálás ezzel a tudattal, majd a zöld színű energiát ponttá zsugorítjuk és elraktározzuk a májban.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.\* Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegnek ajánlott alábbi gyógymódok hatásmechanizmusát!**

4 pont

*Fordított légzés: a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.*

*Yumeiho masszázs: a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.*

*Relaxáció: krónikus betegség esetén mindig szóba jön az idegrendszer érintettsége. Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.*

*A túrázás: javítja az egész test - így a kismedence - keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert - aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**20.\* Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasolna!**

**5 pont**

- *magas vérnyomás*
- *szívkoszorúér-betegségek*
- *gyomor-, és nyombélfekély*
- *gyomorsüllyedés*
- *székrekedés*
- *légzőszervi betegségek*
- *neuraszténia, idegkimerültség, depresszió*
- *étvágytalanság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)